



# オレンジ通信

第23号 平成29年10月  
医療法人社団一心会 初富保健病院



10月に入り、あっという間に師走の寒さに連日襲われています。体調を崩す人も多いようですので、皆さん気をつけて下さい！



連日の雨模様に「秋の長雨」という言葉が浮かびますが、秋の長雨とはふつう、9月の末頃に夏の終わりを告げる雨と言われています。秋の長雨は別名【秋霖（しゅうりん）】【秋雨（あきさめ）】【すすき梅雨】などと言われるそうです。この長雨が過ぎると気持ちのいい秋が訪れる…とのことですが、果たしてどうでしょうか？このまま冬になる前に、気持ちのいい秋空を見られるといいですね！

～ ミニコラム ～

## 亜麻仁油（あまにゆ）で認知症予防！



前回取り上げたえごま油と同じように話題になっている【亜麻仁油】も $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含んでおり、認知症予防に良いとされています。

元々は塗料やインクの原料として用いられていましたが、豊富な栄養素により現在は食用油として注目されています。

亜麻仁油も熱に弱いので、高い熱を加えない料理で用いるのが理想です。えごま油同様に、脳の神経細胞同士のつながりを強める卵や大豆類など、タンパク質と一緒に摂るとより効果的です。

風味はえごま油より少し生臭いので、気になる人は味の濃い物と一緒に食べるのがお勧めです。1日の摂取量の目安は約小さじ1杯です。

認知症予防以外には、花粉症等アレルギー症状の緩和や生活習慣病の予防・改善、血流の改善、美肌、便秘解消、ダイエット、更年期障害の改善、不妊、リウマチ、気管支炎、肝炎、腎炎などの炎症を抑えたり、免疫力を高めたりもします。また、がんの予防やうつ病・統合失調症・自律神経失調症などの精神疾患の予防・改善、慢性疲労の予防・改善、片頭痛の予防・改善などの効果も期待されています。



# サテライト開催が決定しました！

今年もサテライト（出張）開催を行うことが決定しました。

今年の開催は、くぬぎ山地区での開催を計画中です。

「初富保健病院まではちょっと遠くて…」と今まで利用を諦めていた方にもこの機会に是非ご利用して頂きたいと考えています。

詳細については現在検討中です。決まり次第お知らせいたしますので、お楽しみに♪



## これからのオレンジカフェはつとみも 予定がもりだくさん！

10月に入り、今年度も半分が過ぎていきます。下期のスケジュールは別途チラシにてお知らせしていますが、確認されましたか？

これからのオレンジカフェはつとみでは、上記のサテライト開催の他、**一般向けセミナー**や**専門職向けセミナー**などの開催も計画中です。それぞれチラシやポスターにて告知をしていきますので、チェックを忘れずに！

また、月1回開催の**【認知症に関する個別相談会】**や通常カフェ内の**【メモリータイム】**など、皆さんにもっと活用して頂きたいと考えてます。

また、オレンジカフェはつとみへの「こんなことに取り組んで欲しい」「一緒にこんなことをやってみたい！」などのご希望がありましたら、是非お声かけ下さい。



**11月のオレンジカフェは、4日と18日の土曜日です。**

**ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。**

**11月15日(水)は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も行っています。**

**どちらもお待ちしております！**

